


おかず



《献立表の表示例》

| お届け日      | A  |                                |  |
|-----------|--|--------------------------------|--|
| 1日<br>(月) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さわらの菜種焼き<br>メンチカツ<br>きゅうりのしそ和え | 250 kcal<br>16.1 g<br>11.2 g<br>20.3 g<br>16.6g 3.7g<br>(1.9g) |

《主食のご案内》

| +   |  |  |
|---|--|--|
| ご飯(150g)<br> | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 252 kcal<br>3.8 g<br>0.5 g<br>55.7 g<br>55.2g 0.5g<br>(0.0g) |

\* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

エネルギー 約500kcal

《お食事の取り扱いについて》

- \* お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- \* 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- \* 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- \* 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。使用する電子レンジやメニューによって、温め時間には差がございますので、調整をお願い致します。
- \* 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

《間食について》

果物と牛乳・ヨーグルトを 間食にお召し上がり頂くと、一層バランスのとれたお食事になります。

※果物や牛乳・ヨーグルトは  
ご家庭でお好きなものをご用意下さい。

※果物の目安量  
りんご1/2ヶで 約80kcal  
みかん2ヶで 約80kcal  
バナナ1本で 約80kcal

※牛乳の目安量  
180mlで 約120kcal

※ヨーグルト全脂無糖の目安量  
180gで 約120kcal



※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

## 《味付きご飯、パンのご案内》

ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)

11月1日(木) Bメニューの主食  
11月24日(土) Bメニューの主食  
12月7日(金) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)

11月9日(金) Aメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)

11月18日(日) Aメニューの主食  
12月1日(土) Bメニューの主食



赤飯(150g)

11月27日(火) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)

12月2日(日) Aメニューの主食



※おかずのみをご注文の方には、「ごまパン」「わかめご飯」「赤飯」「生姜ご飯」は付きません。

新 は新メニューです。

## 《おかずの温め方のご案内》 ピンク色のカップを取り出し、電子レンジ500Wで2分程加熱して お召し上がり下さい







ピンク色のカップには  
「サラダ」や「お浸し」、「大根おろし」が入っています。  
温めずに冷たいままお召し上がりください。  
※ピンク色のカップ以外は取り出さずに温めてください。



※イラストはイメージです

★11月1日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

| お届け日         |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |   |                                       |   |
|--------------|--|---|--|---|---|---------------------------------------|---|
| 11月1日<br>(木) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さわらの西京焼き<br>ぜんまいの煮物<br>マカロニサラダ  | 258 kcal<br>16.9 g<br>9.9 g<br>23.6 g<br>19.2g 4.4g<br>(1.8) g   | ★ごまパン<br>(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)<br>野菜のポトフ風<br>たらのムニエル<br>きゅうりとコーンのサラダ                         | 258 kcal<br>12.0 g<br>12.6 g<br>23.9 g<br>19.5g 4.4g<br>(1.5) g | 照り焼きソースハンバーグ<br>菜の花とえびの炒め物<br>ビーンズサラダ | 267 kcal<br>18.1 g<br>10.9 g<br>24.1 g<br>17.7g 6.4g<br>(1.9) g |
| 2日<br>(金)    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらの煮付け<br>牛肉と野菜の炒め物<br>かぼちゃとさつまいものサラダ   | 247 kcal<br>18.1 g<br>8.0 g<br>24.1 g<br>20.5g 3.6g<br>(2.0) g   | 揚げだし豆腐<br>ぶりの照り焼き<br>小松菜の袖こしょう和え  | 289 kcal<br>12.3 g<br>17.8 g<br>19.4 g<br>14.3g 5.1g<br>(1.8) g | 豚肉の生姜焼き<br>えび団子、アスパラ炒め<br>ほうれん草の錦糸和え  | 278 kcal<br>16.6 g<br>14.6 g<br>19.2 g<br>15.0g 4.2g<br>(1.8) g |
| 3日<br>(土)    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さんまの塩焼き<br>キャベツのじゃこ和え、いんげん炒め<br>わかめと蒸し鶏のサラダ   | 268 kcal<br>16.3 g<br>16.9 g<br>12.2 g<br>8.0g 4.2g<br>(1.9) g   | チーズオムレットとソーセージ<br>のっぺい煮<br>もやしときゅうりのサラダ   | 263 kcal<br>14.2 g<br>13.3 g<br>20.1 g<br>16.8g 3.3g<br>(2.0) g | 牛肉の赤ワイン煮<br>小松菜と挽肉の炒め物<br>春雨サラダ       | 251 kcal<br>16.4 g<br>11.2 g<br>19.5 g<br>15.1g 4.4g<br>(1.9) g |
| 4日<br>(日)    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 赤魚の粕漬け焼き<br>玉子焼き、キャベツ炒め<br>ブロッコリーのからし和え   | 251 kcal<br>18.9 g<br>11.5 g<br>17.6 g<br>13.9g 3.7g<br>(1.9) g  | がんと野菜の煮物<br>鶏肉のみそ漬け焼き<br>白菜の彩りサラダ   | 236 kcal<br>15.0 g<br>13.4 g<br>13.2 g<br>9.7g 3.5g<br>(1.8) g  | とんかつ<br>チンゲン菜とえびの炒め物<br>切干大根の梅おかか和え   | 270 kcal<br>14.4 g<br>11.9 g<br>26.2 g<br>23.5g 2.7g<br>(1.9) g |

★11月9日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。

| お届け日       | A 魚がメイン  |   | B 色々メニュー   |  | C 肉がメイン  |   |   |
|------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 5日<br>(月)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | さばの味噌煮<br>白菜と豚肉の彩り炒め<br>いんげんのごま和え                 | 285 kcal<br>15.8 g<br>16.9 g<br>14.8 g<br>11.7g 3.1g<br>(1.9) g  | 玉子焼きと焼売<br>キャベツとアスパラの炒め物<br>ひじきとオクラの和え物                | 250 kcal<br>12.7 g<br>8.8 g<br>31.4 g<br>26.8g 4.6g<br>(1.7) g                              | 豚肉のごまみそ炒め<br>切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味<br>ごぼうサラダ        | 262 kcal<br>15.5 g<br>12.8 g<br>20.8 g<br>14.9g 5.9g<br>(1.9) g |
| 6日<br>(火)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | さけの柚香焼き<br>干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め<br>ブロッコリーの和え物        | 229 kcal<br>16.3 g<br>10.0 g<br>18.3 g<br>11.5g 6.8g<br>(1.8) g  | 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ<br>菜の花炒め、なすの揚げ煮<br>きゅうりのツナ和え             | 241 kcal<br>15.3 g<br>12.9 g<br>14.5 g<br>11.3g 3.2g<br>(1.9) g                             | チキン南蛮<br>切干大根煮、ピリ辛こんにゃく<br>ほうれん草ともやしの和え物        | 265 kcal<br>14.8 g<br>13.5 g<br>19.8 g<br>15.4g 4.4g<br>(1.9) g |
| 7日<br>(水)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | たらの西京焼き<br>ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め<br>コールスローサラダ           | 239 kcal<br>16.0 g<br>8.2 g<br>24.1 g<br>19.1g 5.0g<br>(2.0) g   | 豆腐の五目うま煮<br>牛肉の中華炒め<br>菜の花の和え物                         | 228 kcal<br>16.0 g<br>8.8 g<br>21.7 g<br>17.2g 4.5g<br>(1.9) g                              | 豚肉と彩り野菜のカレー<br>ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め<br>ひじきとコーンのサラダ | 267 kcal<br>15.0 g<br>11.9 g<br>24.6 g<br>20.5g 4.1g<br>(2.0) g |
| 8日<br>(木)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | さばの塩焼き<br>根菜の煮物、彩りひじき煮<br>チンゲン菜の錦糸和え              | 257 kcal<br>13.1 g<br>14.8 g<br>15.9 g<br>13.4g 2.5g<br>(1.9) g  | えびと野菜の天ぷら<br>ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し<br>もやしときゅうりのサラダ        | 239 kcal<br>9.6 g<br>9.2 g<br>29.3 g<br>23.2g 6.1g<br>(1.8) g                               | ハンバーグ和風玉葱ソース<br>小松菜と高野豆腐の炒り煮<br>大根なます           | 236 kcal<br>13.9 g<br>10.6 g<br>20.9 g<br>16.6g 4.3g<br>(1.9) g |
| 9日<br>(金)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | ★わかめご飯(150g)<br>さわらのしょうが焼き<br>キャベツ炒め<br>きゅうりのしそ和え | 237 kcal<br>15.9 g<br>8.2 g<br>23.2 g<br>20.2g 3.0g<br>(1.4) g   | チーズオムレツ<br>カップグラタン<br>キャベツサラダ                          | 244 kcal<br>9.6 g<br>13.3 g<br>22.4 g<br>18.2g 4.2g<br>(1.9) g                              | 豚肉焼<br>春雨の炒め物<br>ナムル                            | 281 kcal<br>14.9 g<br>12.3 g<br>25.9 g<br>22.3g 3.6g<br>(2.0) g |
| 10日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | 赤魚のレモン醤油焼き<br>五目豆、かぼちゃ煮<br>マカロニサラダ                | 234 kcal<br>18.2 g<br>7.7 g<br>23.2 g<br>19.3g 3.9g<br>(1.9) g   | 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め<br>スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん<br>わかめの和え物 | 220 kcal<br>15.2 g<br>9.2 g<br>18.3 g<br>14.8g 3.5g<br>(1.9) g                              | 鶏肉のバーベキュー風味<br>えびしんじょ、いんげん炒め<br>小松菜のお浸し         | 242 kcal<br>16.9 g<br>9.5 g<br>21.8 g<br>17.9g 3.9g<br>(1.9) g  |
| 11日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | かじきのしょうが蒸し<br>いんげんと玉子のトマト炒め<br>ポテトサラダ             | 254 kcal<br>15.4 g<br>11.6 g<br>21.2 g<br>16.6g 4.6g<br>(1.8) g  | オムレツのかにクリームソース<br>白菜炒め<br>根菜とハムのサラダ                    | 219 kcal<br>12.3 g<br>11.3 g<br>18.2 g<br>15.2g 3.0g<br>(1.8) g                             | ビーフシチュー<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>菜の花とコーンの和え物         | 243 kcal<br>16.7 g<br>9.4 g<br>22.9 g<br>18.0g 4.9g<br>(1.9) g  |

新

は新メニューです。★11月18日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

| お届け日       |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |   |   |   |
|------------|--|---|--|---|---|---|---|
| 12日<br>(月) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけのバジルトマトソース<br>八宝菜<br>わかめの酢の物  | 256 kcal<br>17.2 g<br>10.9 g<br>20.5 g<br>17.4g 3.1g<br>(1.8) g  | 目玉焼きと照り焼きチキン<br>いか焼売、大根の炒り煮<br>小松菜のお浸し  | 245 kcal<br>15.3 g<br>11.5 g<br>18.8 g<br>15.2g 3.6g<br>(1.7) g | みそかつ<br>やまいもきんぴら、ひじきの煮物<br>オクラの和え物  | 268 kcal<br>13.8 g<br>8.8 g<br>32.4 g<br>29.2g 3.2g<br>(2.0) g  |
| 13日<br>(火) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 野菜入りまぐろメンチ<br>ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物<br>アスパラと玉ねぎのサラダ   | 241 kcal<br>11.0 g<br>11.5 g<br>23.9 g<br>19.0g 4.9g<br>(1.8) g  | 麻婆なす<br>ほうれん草の和え物、白菜炒め<br>もやしサラダ  | 258 kcal<br>12.3 g<br>15.0 g<br>18.9 g<br>14.4g 4.5g<br>(1.9) g | 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span><br>キャベツ炒め、いんげんの生姜和え<br>セロリの彩りごまサラダ | 256 kcal<br>16.6 g<br>12.7 g<br>18.8 g<br>14.3g 4.5g<br>(1.9) g |
| 14日<br>(水) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かじきのごまだれ<br>かぼちゃコロッケ<br>きゅうりのしそ和え   | 281 kcal<br>12.3 g<br>14.1 g<br>26.1 g<br>21.6g 4.5g<br>(1.8) g  | えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>ポテトサラダ   | 260 kcal<br>14.2 g<br>12.4 g<br>22.8 g<br>19.7g 3.1g<br>(1.9) g | 豚肉の甘辛炒め<br>枝豆入り卵の花、小松菜炒め<br>いんげんのお浸し  | 257 kcal<br>17.1 g<br>8.5 g<br>27.3 g<br>22.0g 5.3g<br>(2.0) g  |
| 15日<br>(木) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かれいの昆布だれ<br>ビーフン炒め、チンゲン菜炒め<br>ビーンズサラダ   | 227 kcal<br>18.1 g<br>6.0 g<br>22.8 g<br>18.8g 4.0g<br>(2.0) g   | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>ブロッコリーとハムのオイスターソース風味<br>春雨サラダ   | 270 kcal<br>12.7 g<br>14.5 g<br>23.4 g<br>18.2g 5.2g<br>(1.9) g | 鶏肉のチーズクリームソースがけ<br>スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮<br>白菜の彩りサラダ   | 262 kcal<br>17.0 g<br>13.4 g<br>17.9 g<br>15.1g 2.8g<br>(1.9) g |
| 16日<br>(金) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの照り焼き<br>根菜と青菜の柚胡椒きんぴら<br>大根の和風サラダ  | 256 kcal<br>13.4 g<br>13.3 g<br>18.8 g<br>15.8g 3.0g<br>(1.8) g  | 厚揚げと挽肉のみそ炒め<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>わかめの和え物  | 234 kcal<br>16.0 g<br>12.0 g<br>16.0 g<br>11.9g 4.1g<br>(1.6) g | デミソースハンバーグ<br>キャベツ炒め<br>きゅうりと玉子のサラダ   | 246 kcal<br>13.2 g<br>13.2 g<br>19.2 g<br>15.1g 4.1g<br>(2.0) g |
| 17日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さわらのレモン醤油焼き<br>のっぺい煮<br>アスパラともやしのサラダ  | 265 kcal<br>21.3 g<br>11.0 g<br>18.2 g<br>13.8g 4.4g<br>(1.7) g  | 豆腐ハンバーグ<br>牛肉の中華炒め<br>チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ  | 236 kcal<br>14.1 g<br>9.0 g<br>24.1 g<br>19.5g 4.6g<br>(2.0) g  | 肉団子の甘酢あん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりの和え物  | 274 kcal<br>14.1 g<br>14.1 g<br>23.2 g<br>18.8g 4.4g<br>(2.0) g |
| 18日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | ★ごまパン(あんとマーガリン)<br>たらのムニエル<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>ひじきの和風サラダ                                  | 259 kcal<br>14.9 g<br>14.4 g<br>17.5 g<br>14.0g 3.5g<br>(1.6) g  | 鶏肉と玉子の炒り豆腐<br>ブロッコリーのお浸し、もやし炒め<br>春雨サラダ   | 232 kcal<br>16.0 g<br>11.1 g<br>17.2 g<br>13.6g 3.6g<br>(1.8) g | 牛肉の肉じゃが<br>きんぴらごぼう、ほうれん草炒め<br>大根なます   | 231 kcal<br>16.5 g<br>5.3 g<br>30.0 g<br>25.1g 4.9g<br>(2.0) g  |

新 は新メニューです。★11月24日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

| お届け日       | A 魚がメイン  |  | B 色々メニュー   |   | C 肉がメイン  |   |   |
|------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 19日<br>(月) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | さばの白みそ煮<br>ぜんまいの煮物、いんげん炒め<br>きゅうりの和え物            | 281 kcal<br>15.5 g<br>16.7 g<br>15.0 g<br>12.4g 2.6g<br>(1.9) g  | 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風<br>キャベツとハムの炒め物<br>明太ポテトサラダ  | 242 kcal<br>11.3 g<br>12.3 g<br>19.8 g<br>16.3g 3.5g<br>(1.9) g                             | チキンカツのおろしあんかけ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>キャベツの和え物     | 248 kcal<br>13.5 g<br>10.7 g<br>24.1 g<br>19.4g 4.7g<br>(2.0) g |
| 20日<br>(火) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | さけの塩焼きと玉子焼き<br>干し海老入りピーマン炒め<br>コールスローサラダ         | 267 kcal<br>14.5 g<br>15.9 g<br>15.8 g<br>13.2g 2.6g<br>(1.7) g  | 高野豆腐の炊き合わせ<br>もやし炒め、アスパラの炒め物<br>菜の花とあさりのお浸し                                     | 224 kcal<br>16.3 g<br>10.4 g<br>16.4 g<br>12.2g 4.2g<br>(1.8) g                             | 牛肉のすき煮<br>ひじきの炒り煮<br>ほうれん草と玉子の和え物           | 232 kcal<br>14.3 g<br>7.7 g<br>25.9 g<br>21.9g 4.0g<br>(1.9) g  |
| 21日<br>(水) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | さんまの南蛮漬け<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のえび和え                | 279 kcal<br>13.9 g<br>14.1 g<br>22.3 g<br>18.6g 3.7g<br>(2.0) g  | チーズオムレツのデミソース<br>白菜炒め、ブロッコリーの醤油風味<br>きゅうりの和え物                                   | 226 kcal<br>11.9 g<br>11.8 g<br>18.1 g<br>14.0g 4.1g<br>(1.9) g                             | 豚肉のピリ辛炒め<br>里芋煮と野菜入りさつま揚げ<br>チンゲン菜の黄金和え     | 294 kcal<br>15.0 g<br>12.8 g<br>28.9 g<br>25.8g 3.1g<br>(2.0) g |
| 22日<br>(木) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | かれいの煮付け<br>ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆<br>小松菜サラダ             | 233 kcal<br>16.9 g<br>4.0 g<br>31.1 g<br>26.5g 4.6g<br>(1.8) g   | 豚肉と厚揚げの甘辛煮<br>玉子焼き、いかとセロリの炒め物<br>ほうれん草の柚こしょう和え                                  | 264 kcal<br>21.9 g<br>12.8 g<br>15.5 g<br>11.9g 3.6g<br>(1.9) g                             | 彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)<br>干し海老入りピーマン炒め<br>ひじきの梅風味サラダ | 249 kcal<br>13.3 g<br>9.5 g<br>26.5 g<br>22.9g 3.6g<br>(1.9) g  |
| 23日<br>(金) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | たらしょうが焼き<br>なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油<br>かぼちゃとさつまいものサラダ | 232 kcal<br>15.5 g<br>9.8 g<br>19.5 g<br>16.2g 3.3g<br>(1.7) g   | シーフードと野菜のクリームシチュー<br>白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ<br>わかめサラダ                                | 249 kcal<br>12.0 g<br>11.9 g<br>21.7 g<br>17.8g 3.9g<br>(2.0) g                             | 回鍋肉<br>菜の花炒め、もやしのお浸し<br>アスパラと玉ねぎのサラダ        | 262 kcal<br>13.9 g<br>13.5 g<br>20.6 g<br>16.3g 4.3g<br>(1.9) g |
| 24日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | さばの照り焼き<br>豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮<br>ブロッコリーのツナ和え     | 293 kcal<br>15.3 g<br>17.1 g<br>18.0 g<br>12.9g 5.1g<br>(1.9) g  | ★ごまパン<br>(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)<br>目玉焼きとソーセージ<br>いんげんのトマト炒め、鶏肉と大根の煮物<br>コールスローサラダ | 282 kcal<br>15.0 g<br>17.5 g<br>14.2 g<br>10.8g 3.4g<br>(1.6) g                             | 鶏肉の塩麴焼き<br>ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め<br>ごぼうサラダ        | 237 kcal<br>16.6 g<br>10.5 g<br>19.8 g<br>15.3g 4.5g<br>(1.9) g |
| 25日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量)  | 赤魚の煮付け<br>挽肉とキャベツの炒め物<br>里芋のゆめしお和え               | 231 kcal<br>15.6 g<br>8.0 g<br>21.5 g<br>17.5g 4.0g<br>(2.0) g   | えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物<br>ブロッコリーとハムのコンソメ風味<br>切干大根のごま和え                          | 250 kcal<br>14.9 g<br>12.8 g<br>20.4 g<br>14.9g 5.5g<br>(1.9) g                             | 鶏肉のから揚げ<br>かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物<br>いんげんのツナ和え    | 268 kcal<br>16.6 g<br>10.5 g<br>24.9 g<br>22.1g 2.8g<br>(2.0) g |

新

は新メニューです。★11月27日お届けBの主食は「赤飯(150g)」です。★12月1日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。  
★12月2日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。

| お届け日         |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン   |   |  |   |
|--------------|--|---|--|--|---|--|---|
| 26日<br>(月)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけのみそ照り焼き<br>鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりと玉子のサラダ  | 275 kcal<br>16.4 g<br>9.1 g<br>30.6 g<br>26.1g 4.5g<br>(1.8) g   | オムレツの彩りミートソース<br>春雨の炒め物<br>チンゲン菜のえび和え  | 243 kcal<br>12.8 g<br>10.4 g<br>23.5 g<br>19.7g 3.8g<br>(1.8) g | 豚肉のオイスターソース炒め<br>桃色シューマイ、小松菜炒め<br>大根なます        | 268 kcal<br>17.3 g<br>9.9 g<br>29.0 g<br>23.6g 5.4g<br>(2.0) g  |
| 27日<br>(火)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばのしょうが焼き<br>チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物<br>ブロッコリーサラダ   | 233 kcal<br>13.4 g<br>14.4 g<br>11.9 g<br>8.1g 3.8g<br>(1.7) g   | ★ 赤飯(150g) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span><br>おでん<br>牛肉と野菜のオイスターソース炒め<br>コールスローサラダ | 235 kcal<br>17.1 g<br>10.6 g<br>18.5 g<br>15.2g 3.3g<br>(2.0) g | ビーフカレー<br>キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め<br>小松菜のごま和え        | 258 kcal<br>15.8 g<br>10.8 g<br>23.7 g<br>19.6g 4.1g<br>(2.0) g |
| 28日<br>(水)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 縞ホッケの塩焼き<br>かぼちゃコロッケ<br>いんげんのお浸し  | 249 kcal<br>13.7 g<br>10.4 g<br>23.6 g<br>19.3g 4.3g<br>(1.6) g  | 水餃子スープ<br>ひじきの煮物、小松菜炒め<br>きゅうりとコーンのサラダ   | 225 kcal<br>14.6 g<br>9.1 g<br>20.2 g<br>17.3g 2.9g<br>(2.0) g  | 鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め<br>切り昆布煮、ほうれん草炒め<br>大根の梅サラダ    | 246 kcal<br>17.3 g<br>12.7 g<br>16.8 g<br>11.6g 5.2g<br>(2.0) g |
| 29日<br>(木)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらの柚香煮<br>男爵コロッケ<br>マカロニサラダ   | 263 kcal<br>15.1 g<br>8.6 g<br>29.2 g<br>26.7g 2.5g<br>(2.0) g   | 玉子焼きと肉団子<br>キャベツのケチャップ炒め<br>大根の彩り甘酢漬け  | 251 kcal<br>12.1 g<br>13.1 g<br>22.6 g<br>18.7g 3.9g<br>(1.5) g | チキンのハーブ焼き<br>ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味<br>オクラの和え物 | 229 kcal<br>18.5 g<br>8.5 g<br>18.9 g<br>13.4g 5.5g<br>(1.5) g  |
| 30日<br>(金)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かれいの照り焼き<br>大豆と昆布の煮物、野菜炒め<br>きゅうりとコーンのサラダ   | 244 kcal<br>18.4 g<br>7.9 g<br>23.2 g<br>18.6g 4.6g<br>(1.9) g   | 豆腐のかにあんかけ<br>チンゲン菜と豚肉の中華炒め<br>かぼちゃのいとこ煮  | 247 kcal<br>14.3 g<br>7.6 g<br>30.3 g<br>26.3g 4.0g<br>(1.9) g  | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め<br>わかめのマリネサラダ | 257 kcal<br>16.7 g<br>10.4 g<br>22.7 g<br>18.4g 4.3g<br>(1.8) g |
| 12月1日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの柚子胡椒焼き<br>白菜とソーセージの炒め物<br>ひじきとオクラの和え物  | 236 kcal<br>13.7 g<br>13.1 g<br>14.0 g<br>10.8g 3.2g<br>(1.8) g  | ★ ごまパン(あんとマーガリン)<br>野菜と鶏肉のトマト煮込み<br>きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮<br>わかめのサラダ  | 248 kcal<br>15.5 g<br>11.3 g<br>21.4 g<br>17.0g 4.4g<br>(1.7) g | 豚肉の生姜炒め<br>ふろふき大根の肉みそあんかけ<br>いんげんのごま和え         | 283 kcal<br>18.8 g<br>14.1 g<br>18.8 g<br>14.1g 4.7g<br>(2.0) g |
| 2日<br>(日)    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | ★ 生姜ご飯(150g)<br>さわらの粕漬け焼き<br>ぜんまいの煮物<br>もやしサラダ  | 255 kcal<br>17.0 g<br>10.4 g<br>21.5 g<br>17.0g 4.5g<br>(1.6) g  | ポークビーンズとオムレツ<br>小松菜と高野豆腐の炒り煮<br>きゅうりのしそ和え  | 264 kcal<br>15.4 g<br>14.5 g<br>16.8 g<br>13.3g 3.5g<br>(1.8) g | 筑前煮<br>切干大根煮<br>ブロッコリーと玉子のサラダ                  | 237 kcal<br>16.3 g<br>8.2 g<br>23.2 g<br>17.9g 5.3g<br>(1.8) g  |

★12月7日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

| お届け日      |  | A 魚がメイン  | B 色々メニュー   | C 肉がメイン  |   |
|-----------|--|---|--|---|---|
| 3日<br>(月) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さばのみそ漬け焼き<br>ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物<br>大根の梅サラダ   | 255 kcal<br>13.0 g<br>15.9 g<br>14.8 g<br>11.1g 3.7g<br>(1.8) g  | 236 kcal<br>13.0 g<br>13.3 g<br>17.0 g<br>13.1g 3.9g<br>(1.9) g                             | 252 kcal<br>17.3 g<br>10.5 g<br>22.1 g<br>18.4g 3.7g<br>(2.0) g |
| 4日<br>(火) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かじきマグロフライ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>大根とじゃこのサラダ   | 278 kcal<br>16.1 g<br>12.0 g<br>25.8 g<br>22.5g 3.3g<br>(1.9) g  | 256 kcal<br>12.9 g<br>16.1 g<br>14.7 g<br>9.4g 5.3g<br>(1.9) g                              | 262 kcal<br>17.5 g<br>10.3 g<br>23.9 g<br>19.9g 4.0g<br>(2.0) g |
| 5日<br>(水) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | 赤魚の七味焼き<br>青菜入り切干大根煮<br>ブロッコリーのわさびマヨ和え  | 270 kcal<br>16.1 g<br>9.0 g<br>30.3 g<br>24.2g 6.1g<br>(1.8) g   | 235 kcal<br>18.3 g<br>9.2 g<br>20.1 g<br>17.2g 2.9g<br>(2.0) g                              | 253 kcal<br>16.5 g<br>11.3 g<br>21.0 g<br>16.7g 4.3g<br>(1.9) g |
| 6日<br>(木) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さけの味噌漬け焼き<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>わかめの酢の物  | 230 kcal<br>15.4 g<br>12.2 g<br>13.2 g<br>9.1g 4.1g<br>(1.7) g   | 243 kcal<br>17.7 g<br>12.4 g<br>13.5 g<br>11.5g 2.0g<br>(1.9) g                             | 254 kcal<br>18.2 g<br>12.9 g<br>15.9 g<br>13.1g 2.8g<br>(1.9) g |
| 7日<br>(金) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | さわらの西京焼き<br>ぜんまいの煮物<br>マカロニサラダ  | 258 kcal<br>16.9 g<br>9.9 g<br>23.6 g<br>19.2g 4.4g<br>(1.8) g   | 258 kcal<br>12.0 g<br>12.6 g<br>23.9 g<br>19.5g 4.4g<br>(1.5) g                             | 267 kcal<br>18.1 g<br>10.9 g<br>24.1 g<br>17.7g 6.4g<br>(1.9) g |
| 8日<br>(土) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | たらの煮付け<br>牛肉と野菜の炒め物<br>かぼちゃとさつまいものサラダ   | 247 kcal<br>18.1 g<br>8.0 g<br>24.1 g<br>20.5g 3.6g<br>(2.0) g   | 289 kcal<br>12.3 g<br>17.8 g<br>19.4 g<br>14.3g 5.1g<br>(1.8) g                             | 278 kcal<br>16.6 g<br>14.6 g<br>19.2 g<br>15.0g 4.2g<br>(1.8) g |
| 9日<br>(日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>糖質・食物繊維<br>(食塩相当量) | かれの揚げ煮<br>キャベツのじゃこ和え、いんげん炒め<br>わかめと蒸し鶏のサラダ  | 254 kcal<br>15.4 g<br>8.7 g<br>28.1 g<br>25.0g 3.1g<br>(2.0) g   | 263 kcal<br>14.2 g<br>13.3 g<br>20.1 g<br>16.8g 3.3g<br>(2.0) g                             | 251 kcal<br>16.4 g<br>11.2 g<br>19.5 g<br>15.1g 4.4g<br>(1.9) g |